

**KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR  
NEGERI GUGUS VIII DI KECAMATAN DEPOK  
KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**  
**Arifah Kaharina**  
**11601244163**

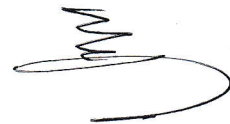
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta” ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan.

Yogyakarta, 13 Februari 2015

Dosen Pembimbing



Dr. Panggung Sutapa, M.S  
NIP. 19590728 198601 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya mengatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dan kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 Februari 2015

Yang Menyatakan



Arifah Kaharina

NIM. 11601244163

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta” yang disusun oleh Arifah Kaharina, NIM 11601244163 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Februari 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Panggung Sutapa, M.S	Ketua Penguji		13/3/2015
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		13/3/2015
Amat Komari, M.Si	Penguji I (Utama)		5/3/2015
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		11/3/2015

Yogyakarta, Maret 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Berusaha, berdo'a, tawakal dan berani mengalah adalah kunci kesuksesan (Arifah Kaharina).
2. “Barang siapa yang menginginkan dunia, hendaklah ia berilmu. Barang siapa yang menginginkan akhirat, hendaklah ia berilmu. Barang siapa yang menginginkan kedua-duanya sekaligus, ia pun harus berilmu.” Hadist Nabi Muhammad SAW.

## **PERSEMBAHAN**

Penulisan skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Rukami (alm nenek) dan Bakri (alm kakek) semoga tenang dan diterima disisiNya.
2. Ibuku Sulastri, terimakasih telah menjadi ibu terbaik untukku.
3. Ayahku Asrokin, kakak M. Yusuf Affandi dan adik Astri Zulvia H, terimakasih semangat dan dukungannya.

**KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR  
NEGERI GUGUS VIII DI KECAMATAN DEPOK  
KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA**

Oleh:  
Arifah Kaharina  
NIM. 11601244163

**ABSTRAK**

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, anak-anak dimanjakan oleh fasilitas dan kemudahan yang ada sehingga menyebabkan gerak pada anak terbatas. Pola hidup anak menjadi berubah. Anak yang biasanya aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak, hal ini berakibat pada menurunnya kemampuan fisik anak. Penelitian ini membahas tentang kemampuan motorik siswa kelas IV. Adapun tujuannya untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman pada tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian ini mengacu pada penelitian Temu Hartana (2008) yang meliputi: berdiri dengan satu kaki, lompat jauh tanpa awalan, lempar tangkap bola tenis, lari *zig-zag*, dan lari jarak pendek 40 meter. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas IV SD N Depok 2, SD N Depok 1, dan SD N Mustokorejo dengan jumlah 81 siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas IV gugus VIII di Kecamatan Depok berkategori baik sekali sebesar 4,94.% (4 siswa), berkategori baik sebesar 29,63% (24 siswa), berkategori sedang sebesar 35,80% (29 siswa), berkategori kurang sebesar 18,52% (15 siswa), dan berkategori kurang sekali sebesar 11,11% (9 siswa).

Kata kunci: *kemampuan motorik, siswa, sekolah dasar.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI GUGUS IV DI KECAMATAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA” dapat diselesaikan.

Disadari sepenuh hati bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, diucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Amat Komari, M.Si. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Panggung Sutapa, M.S. Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama menyusun skripsi.
4. Dra. A. Erlina Listyarina, M.Pd. Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.
5. Kepala Sekolah SD N Depok 2, SD N Depok 1 dan SD N Mustokorejo yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data.
6. Guru Penjas SD N Depok 2, SD N Depok 1 dan SD N Mustokorejo yang telah membantu di dalam pengambilan data.



7. Semua siswa kelas IV SD N Depok 2, SD N Depok 1 dan SD N Mustokorejo yang berpartisipasi dalam pengambilan data.
8. Deby, Tika, Sani, Meity, Wahyu, Sarjuni, Bedu, Memet, Danang, Eka, Anis, Rina, Finda, semua sahabat dan teman-teman PJKR E 2011, terimakasih bantuan dan dukungannya.
9. Ibu, ayah, serta kakak dan adikku yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sangat disadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Akhirnya diharapkan, karya yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang berkenan menggunakannya.

Yogyakarta, 12 Februari 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakekat Kemampuan Motorik .....	7
2. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik .....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik .....	10
4. Fungsi Kemampuan Motorik .....	12
5. Klasifikasi Kemampuan Motorik .....	13
6. Pendidikan Jasmani di Sekolah .....	15
7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas .....	17

B. Penelitian yang Relevan .....	18
C. Kerangka Berfikir .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	22
E. Teknik Analisis Data .....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	27
B. Analisis Data Penelitian .....	28
C. Pembahasan .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Implikasi Penelitian .....	44
C. Keterbatasan Penelitian .....	45
D. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Kemampuan Motorik .....	26
Tabel 2. Hasil Penelitian Tes Kemampuan Motorik .....	29
Tabel 3. Hasil Penelitian Tes Kemampuan Motorik SD N Depok 2 .....	30
Tabel 4. Kategori Kemampuan Motorik Siswa SD N Depok 2 .....	32
Tabel 5. Hasil Penelitian Tes Kemampuan Motorik SD N Depok 1 .....	33
Tabel 6. Kategori Kemampuan Motorik Siswa SD N Depok 1 .....	35
Tabel 7. Hasil Penelitian Tes Kemampuan Motorik SD N Mustokorejo .....	36
Tabel 8. Kategori Kemampuan Motorik Siswa SD N Mustokorejo .....	38

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Kemampuan Motorik .....	29
Gambar 2. Histogram Kemampuan Motorik SD N Depok 2 .....	32
Gambar 3. Histogram Kemampuan Motorik SD N Depok 3 .....	35
Gambar 4. Histogram Kemampuan Motorik SD N Mustokorejo .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	49
Lampiran 2. Teknik Pelaksanaan Tes Kemampuan Motorik .....	55
Lampiran 3. Formulir Penelitian .....	62
Lampiran 4. Statistik Penelitian .....	63
Lampiran 5. Data Induk <i>T score</i> .....	64
Lampiran 6. Sertifikat Penelitian .....	69
Lampiran 7. Foto Penelitian .....	73

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Era globalisasi menuntut manusia untuk mempunyai kemampuan lebih dalam berbagai bidang agar dapat mendukung persaingan yang semakin ketat dimasa depan. Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, sumber daya manusia yang berkualitas harus disiapkan dalam menghadapi tuntutan hidup yang semakin kompleks. Dalam mewujudkan tuntutan tersebut, salah satu caranya melalui bidang pendidikan. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup dan merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Pendidikan dapat berupa pendidikan formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal disini adalah dengan menempuh pendidikan di sekolah. Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA), serta pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi). Pendidikan sebagai salah satu faktor utama bagi pengembangan sumber daya manusia, karena melalui pendidikan diharapkan mampu meningkatkan sumber daya manusia sehingga dapat menciptakan manusia produktif yang mampu memajukan bangsa. Setiap anak yang duduk di bangku sekolah dasar akan menerima berbagai mata pelajaran, salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan

sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Selain itu, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Peranan Pendidikan Jasmani sangat penting bagi perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Hal ini dikarenakan dalam Pendidikan Jasmani, siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan aktivitas olahraga secara sistematis. Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan gerak, serta aspek-aspek fungsional yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan kerjasama. Kemampuan mempelajari gerak merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kesuksesan anak dalam belajar gerak motorik, terutama bila gerakan-gerakan yang memiliki kompleksitas yang tinggi.

Kemampuan motorik anak dapat tumbuh dan berkembang secara baik apabila anak mempunyai pengalaman gerak yang beraneka macam. Siswa yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang baik, akan cenderung lebih mudah dalam melakukan keterampilan olahraga daripada yang kemampuan motoriknya kurang baik. Keterampilan motorik bukan hanya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam cabang olahraga saja, tetapi akan membantu pula memudahkan anak didik dalam melakukan tugas geraknya dalam proses Pendidikan Jasmani.



Masa anak-anak adalah masa yang lebih banyak menggunakan waktu dengan bermain. Hal ini sering dijumpai sehabis pulang sekolah anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya dengan bermain-main ke ladang maupun persawahan dengan berjalan kaki, bermain sepakbola atau berlarian di lapangan. Secara tidak sadar aktivitas tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan motoriknya. Namun seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, anak-anak yang dulu suka bermain dengan permainan tradisional dan bermain di ladang sekarang mereka lebih suka duduk berjam-jam untuk bermain game atau menonton televisi. Anak-anak dimanjakan oleh fasilitas dan kemudahan yang ada sehingga menyebabkan gerak pada anak terbatas. Pola hidup anak menjadi berubah, yang biasanya aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak. Akibat langsung yang dapat dirasakan oleh pola hidup yang demikian adalah menurunnya kemampuan fisik anak.

Kemampuan gerak merupakan kemampuan dasar yang merupakan perlengkapan milik seseorang untuk menampilkan berbagai variasi gerak dalam kegiatan olahraga. Kemampuan motorik yang baik sangat mendukung bagi keterampilan gerak olahraga yang lebih kompleks bagi siswa. Untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar diperlukan suatu proses kegiatan belajar mengajar yang sesuai dengan karakteristik anak.

Penentuan bahan ajar dan metode pembelajaran akan dicapai bila para pendidik mengetahui kemampuan motorik anak didiknya. Tanpa mengetahui

hal tersebut, maka para guru mengalami kerancuan dalam proses belajar mengajar. Akibatnya tujuan Pendidikan Jasmani akan sulit dicapai dan akan menimbulkan kerja yang tidak efektif dan efisien. Untuk itu, proses Pendidikan Jasmani akan berhasil baik bila menentukan bahan dan metodenya sesuai dengan kemampuan motorik anak didik secara akurat merupakan salah satu kunci sukses usaha pendidikan. Artinya guru mengetahui kemampuan, kesenangan, dan kebutuhan anak, sehingga guru dapat membantu siswa untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan dasar dan ketrampilan yang kompleks. Dari hal tersebut, maka perlu mengukur tingkat kemampuan motorik siswa. Peneliti ingin mengadakan penelitian tentang kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta pada tahun pelajaran 2014/2015.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman pada tahun pelajaran 2014/2015.
2. Dampak perkembangan IPTEK mempunyai pengaruh negatif terhadap kemampuan motorik siswa sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

3. Dampak pola hidup anak yang cenderung pasif dan malas bergerak yaitu menurunnya kemampuan motorik siswa.
4. Guru sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman belum memiliki data yang kongkrit tentang tingkat kemampuan motorik siswanya.

#### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan tidak terlalu meluas maka perlu dibatasi supaya lebih fokus dalam melakukan penelitian. Bahwa permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini sebatas pada kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta pada tahun pelajaran 2014/2015.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya:

1. Manfaat penelitian secara teoritis

- a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi para guru maupun masyarakat yang akan mendalami tentang masalah kemampuan motorik.
- b. Menambah wawasan kepada dunia pendidikan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya mengenai kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar.

2. Manfaat penelitian secara praktis

- a. Dapat mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan motorik siswa sehingga diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan kemampuan motorik anak.
- b. Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.
- c. Penelitian ini dapat memberikan motivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.
- d. Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tentang tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.
- e. Dapat mengetahui kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Diskripsi Teori**

##### **1. Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Elizabeth Hurlock (1978: 150) berpendapat, “Perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi untuk melakukan gerak”. Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak seseorang dari “hasil belajar”. Seperti yang dikemukakan Rusli Lutan (1988: 96) bahwa, “Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Sedangkan menurut Sukintaka (2001: 47), “Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”. Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya lebih tinggi, dan begitu sebaliknya.

Gerak sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku manusia. Sedangkan psikomotor digunakan untuk domain mengenai

perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotorik. Psikomotorik mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektro dari pusat otot besar (Amung Ma'mun dan Yudha Saputra, 2000: 20).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli dapat disimpulkan, kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang menjadi dasar tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan kemampuan gerak seseorang belajar gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

## **2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak yang dikuasainya. Kemampuan motorik yang terdapat dalam fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Edward Rahantoknam (1988: 123-128), kecakapan motorik seseorang dapat dilihat dari beberapa komponen:

### **a. Daya Ledak dan Daya Tahan Otot**

Pada hakikatnya daya ledak dan daya tahan otot berhubungan dengan kekuatan berkaitan dengan kontraksi otot, oleh karena itu, kekuatan akan melandasi semua penampilan motorik.

### **b. Fleksibilitas**

Fleksibilitas merupakan rentangan gerak persendian yang ada pada satu atau kelompok persendian. Fleksibilitas akan

mengurangi risiko cedera pada aktivitas gerak tertentu. Fleksibilitas padat diukur dengan banyak cara, yaitu dengan menggunakan meteran yang sederhana sampai peralatan elektronik dan fotografi yang canggih. Contoh alat yang digunakan dalam mengukur fleksibilitas adalah fleksometer.

c. Keseimbangan

Keseimbangan diperlukan untuk menghasilkan gerak yang dinamis dan ritmis. Keseimbangan tubuh terdiri atas keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan pada posisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis diperlukan pada saat gerak.

d. Koordinasi

Koordinasi merupakan kecakapan umum (*general ability*) yang harus dipenuhi agar seseorang memiliki suatu keterampilan atau keahlian. Pada umumnya koordinasi berhubungan dengan keterpaduan antara gerakan tangan, badan, dan kaki. Makin tinggi koordinasi yang dimiliki seseorang, maka makin baik penguasaannya dalam bidang aktivitas tertentu.

Sedangkan menurut Sardjono (1977: 3-8) ada lima unsur

*conditioning*, yaitu:

- a. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk dapat mempergunakan kekuatan untuk melawan tahanan. Kekuatan adalah unsur penting untuk mencapai prestasi yang tinggi. Sebagai hasil sampingan dalam melatih kekuatan adalah menambah daya tahan.
- b. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan dari organisme untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama, jika orang yang tahan lama melakukan suatu aktivitas.
- c. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan dalam unit waktu.
- d. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan adalah penting sekali dalam olahraga, karena dapat untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan yang diperlukan seperti akrobatik, loncat indah dsb. Kelincahan dapat membantu dalam penguasaan teknik-teknik yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga.
- e. Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan dengan amplitudo yang luas.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik diatas, tidak berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

Menurut Rusli Lutan (1988: 322) “Proses belajar dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan kondisi eksternal.” Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti perkembangan sistem saraf, tipe tubuh, motivasi, usia, tinggi, berat, jenis kelamin dan sebagainya.

Perkembangan motorik sangat tergantung pada kematangan syaraf dan otot anak karena sistem saraf yang mengontrol gerak motorik pada tubuh manusia. Seseorang yang memiliki ukuran tubuh yang ideal akan cenderung lebih mudah bergerak daripada yang gemuk. Anak yang normal perkembangan motoriknya akan lebih baik dibandingkan anak yang memiliki kekurangan fisik. Ketika anak mampu melakukan gerakan motorik, maka anak akan termotivasi untuk bergerak kepada motorik yang lebih luas lagi. Jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan motorik, hal ini dapat dilihat pada usia 11 tahun keatas anak laki-laki akan memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih baik dibanding



perempuan. Setelah mengalami pubertas, pertumbuhan anak laki-laki akan lebih cepat.

Kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat diluar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Kondisi eksternal tersebut meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas. Perkembangan motorik anak akan lebih optimal jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bebas bergerak. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak akan sangat merugikan bagi perkembangan kemampuan motorik anak. Karena anak akan kurang memiliki pengalaman gerak.

Sedangkan menurut Sukintaka (2001: 79) bahwa, “Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik”.

Menurut Yanuar Kiram (1992: 67) kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh:

1. Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki
2. Perbedaan umur
3. Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit)
4. Perbedaan jenis kelamin
5. Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari keterampilan motorik

6. Perbedaan kemampuan kognitif
7. Perbedaan frekuensi latihan

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, faktor internal dan eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Pengaruh yang diterima oleh anak, diawali sejak anak masih dalam kandungan ibunya. Oleh karenanya, kondisi ibu pada saat mengandung sangat berpengaruh terhadap perkembangan motorik bayi (janin) yang sedang dikandung. Setelah anak dilahirkan, faktor eksternal dan internal terpadu serta berinteraksi dengan lingkungannya, yaitu faktor-faktor keturunan, status gizi, aktivitas fisik, sistem kelenjar dan hormon pertumbuhan, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psikososial dan kecenderungan sekuler (Husdarta dan Yudha Saputra 2000: 21).

#### **4. Fungsi Kemampuan Motorik**

Menurut Rusli Lutan (2001: 96) bahwa pengembangan keterampilan dasar pada siswa sekolah dasar ditekankan pada pengembangan dan pengayakan keterampilan gerakannya. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya, semakin terampil ia melaksanakan keterampilan lainnya, Seperti dalam olahraga atau dalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut Cholik Muthohir dan Rusli Lutan (2004: 51) yang dikutip oleh Aris Widarto (2009), bahwa “Fungsi utama kemampuan motorik

gerak dasar adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.” Dengan mempunyai kemampuan gerak yang baik, seseorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak yang khusus. Unsur-unsur kemampuan motorik akan semakin terlatih apabila siswa semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam. Ingatan akan selalu menyimpan pengalaman yang akan digunakan untuk kesempatan yang lain, jika melakukan gerakan yang sama. Dengan banyaknya pengalaman gerak yang dilakukan siswa sekolah dasar akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik.

## **5. Klasifikasi Respons Motorik**

Beberapa klasifikasi tentang ketrampilan atau gerak menurut Rusli Lutan (1988: 96-99):

### **a. Keterampilan Kasar (*gross motor skill*) dan Keterampilan Halus (*fine motor skill*)**

Tingkah laku gerak sering ditemukan kata-kata yang digunakan untuk menunjukkan bagian-bagian dan tingkatan yang dilakukan oleh tubuh manusia dalam pola pergerakan. Gerakan-gerakan motorik tersebut sering didefinisikan sebagai kemampuan motorik kasar dan halus (*gross and fine motor skill*). Perbedaannya berdasarkan pada ukuran besar otot yang terlibat dalam pelaksanaan gerak, jumlah

tenaga yang dikerahkan, atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya.

**b. Keterampilan Diskrit, Serial dan Kontinus**

Keterampilan diskrit adalah segala keterampilan yang dapat dikenakan saat permulaannya dan saat berakhir. Penentuan batas mulai dan berakhir itu terutama atas dasar struktur keterampilan itu sendiri, dan bukan atas dasar kapan keterampilan itu diamati. Ditandai dengan kejelasan awalan dan akhiran sebuah gerakan, kemampuan ini hanya melibatkan gerakan tunggal seperti dalam gerakan memukul bola dan menendang bola.

Kemampuan berurutan (*serial*) adalah saat awalan dan akhiran gerakan tersebut bisa diidentifikasi dan saling berurutan dalam satu rangkaian, contohnya senam rutin dalam palang bertingkat dan palang sejajar. Sedangkan kemampuan berkelanjutan (*continuous*) adalah gerakan yang berulang-ulang seperti pada gerakan lari dan renang gaya bebas.

**c. Keterampilan Tertutup (*closed skill*) dan Keterampilan Terbuka (*open skill*)**

Kemampuan terbuka adalah keterampilan dimana lingkungan selalu berubah-ubah atau sukar diprediksi, sehingga si pelaku tidak dapat merencanakan secara efektif respons yang serasi. Gerakan ini memerlukan respon yang fleksibel. Sebagai contoh menangkap dan mengembalikan bola dari lokasi yang berbeda di lapangan pada pemain

bola tangan tidak akan pernah menggunakan pola gerakan yang sama dalam melakukan dua lemparan atau tembakan.

Sedangkan Kemampuan tertutup adalah keterampilan dimana faktor lingkungan dapat diprediksi. Jika kondisi lingkungannya relatif stabil dan tidak berubah, maka siswa akan berusaha untuk melakukan gerakan yang paling efektif. Sebagai contoh menembak, panahan, senam ketangkasan, loncat papan, lempar cakram, tolak peluru.

## **6. Pendidikan Jasmani di Sekolah**

Menurut Adang Suherman (2000: 23) pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, maka pendidikan jasmani dapat dilakukan di sekolah dan juga di luar sekolah. Secara garis besar pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis.

### **a. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan Pendidikan Jasmani secara umum menurut Adang Suherman (2000: 23) tujuan Pendidikan Jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu:

#### **1) Perkembangan fisik**

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

#### **2) Perkembangan gerak**

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).

3) Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungan sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan sikap dan tanggung jawab siswa.

4) Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dalam suatu kelompok atau masyarakat.

b. Ruang lingkup pendidikan jasmani

Menurut Husdarta dan Yudha Saputra (2000: 73), ruang lingkup pendidikan jasmani dibagi menjadi empat kelompok yaitu:

1) Pembentukan gerak

- a) Memenuhi keinginan untuk bergerak
- b) Menghayati ruang, waktu, dan bentuk, termasuk perasaan irama
- c) Mengenal kemungkinan gerak diri sendiri
- d) Memiliki keyakinan gerak dan sikap (kinestetik)
- e) Memperkaya kemampuan gerak

2) Pembentukan prestasi

- a) Mengembangkan kemampuan kerja optimal melalui pengajaran ketangkasan
- b) Belajar mengarahkan diri untuk mencapai prestasi
- c) Mengusai emosi
- d) Belajar mengenal keterbatasan dan kemampuan diri
- e) Membentuk sikap yang tepat terhadap nilai yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari dan olahraga

3) Pembentukan sosial

- a) Mengakui dan menerima peraturan dan norma bersama
- b) Belajar bekerja sama menerima pimpinan dan memimpin
- c) Belajar bertanggung jawab, berkorban, dan memberi pertolongan
- d) Mengembangkan pengakuan terhadap orang lain sebagai diri pribadi dan rasa hidup bermasyarakat
- e) Belajar mengenal dan menguasai bentuk kegiatan mengisi waktu luang secara efektif

- 4) Pertumbuhan
  - a) Meningkatkan syaraf untuk mampu melakukan gerak dengan baik dan berprestasi optimal
  - b) Meningkatkan kesehatan atau kesegaran jasmani termasuk kemampuan bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan kebiasaan hidup sehat

## **7. Karakteristik Siswa SD Kelas Atas**

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, moral, pola hidup sehat dan pengenalan terhadap lingkungan. Anak usia sekolah sangat membutuhkan pengalaman bergerak yang bermacam-macam, karena gerak merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam rangka pertumbuhan. Model olahraga permainan merupakan salah satu model yang dikuasai oleh anak usia sekolah dasar.

Siswa kelas atas adalah yang duduk dikelas IV, V, VI. Karakteristik jasmani siswa sekolah dasar menurut Sukintaka (1991: 60-61) adalah sebagai berikut:

Anak kelas III dan IV kira-kira berumur di antara 9-10 tahun, mempunyai karakteristik:

- 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
- 2) Daya tahan berkembang.
- 3) Pertumbuhan tetap.
- 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
- 5) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan.
- 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- 7) Secara fisiologis putri pada umumnya mencapai kematangan terlebih dahulu dari pada anak laki-laki.
- 8) Gigi tetap, mulai tumbuh.
- 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan secara nyata.
- 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah:

1. Aris Widarto yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo pada tahun ajaran 2008/2009. Penelitian tersebut adalah penelitian diskriptif dengan metode pengambilan data menggunakan teknik tes. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo yang berjumlah 41 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo berkategori sedang. Secara rinci kemampuan motorik siswa kelas atas SD Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo tersebut adalah sebagai berikut: berkategori baik sebanyak 6 siswa (14,63%), berkategori sedang sebanyak 30 siswa (73,17%), dan berkategori kurang sebanyak 5 siswa (12,20%).
2. Wahyudi yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Sidobunder Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Sidobunder Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen pada tahun ajaran 2012/2013. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif, metode yang



digunakan adalah metode survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Sidobunder yang berjumlah 35 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Sidobunder, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013 secara rinci sebanyak 1 siswa (2,86%) masuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 9 siswa (25,71%) masuk dalam kategori baik, sebanyak 14 siswa (40,00%) masuk dalam kategori sedang, sebanyak 9 siswa (25,71%) masuk dalam kategori kurang, dan sebanyak 2 siswa (5,71%) masuk dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian, kemampuan motorik siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Sidobunder, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013 tergolong sedang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang mendasar dari gerak yang dibawa sejak lahir dan bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak. Kemampuan motorik pada dasarnya bersifat relatif statis dan permanen yang ditentukan oleh bawaan. Kemampuan motorik berkembang secara otomatis sesuai tingkat perkembangan, pertumbuhan, dan kematangan anak. Keterampilan gerak merupakan inti dari program Pendidikan Jasmani. Perkembangan keterampilan gerak bagi anak usia sekolah dasar, diartikan sebagai

perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan yang berkaitan dengan olahraga.

Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibanding seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung dari banyaknya pengalaman gerak yang dikuasai. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

Pemberian kesempatan pada anak untuk bergerak dan bermain, akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik anak. Kemampuan motorik yang dimiliki oleh anak bukan hanya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam cabang olahraga saja, akan tetapi bisa membantu pula untuk memudahkan anak didik untuk melakukan tugas geraknya di dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, serta mengembangkan keterampilan gerak yang dimilikinya.

Dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta pada tahun pelajaran 2014/2015.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang ingin mendiskripsikan atau memaparkan situasi yang sedang berlangsung pada saat penelitian diadakan. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik siswa yang duduk di kelas IV sekolah dasar gugus VIII Kecamatan Depok Kabupaten Sleman tahun ajaran 2014/2015. Untuk memudahkan penelitian, sampel penelitian diambil pada gugus VIII dan dari 5 sekolah dasar diambil 3 dengan teknik *random sampling* cara undian.

##### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Secara operasional, penelitian ini variabelnya adalah kemampuan motorik yang merupakan kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *random sampling* dengan cara undian. Dari 9 gugus sekolah dasar di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman dipilih gugus VIII yaitu wilayah kelurahan Mustokorejo, Maguwoharjo. Untuk menghindari salah pengertian terlebih dahulu perlu batasan operasional dan variabel penelitian tersebut yaitu kemampuan motorik siswa kelas IV. Kemampuan motorik adalah kualitas gerak kegiatan olahraga yang meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok yaitu wilayah kelurahan Mustokorejo, Maguwoharjo. Dari 5 sekolah dasar negeri dipilih 3 sekolah menggunakan teknik *random sampling* dengan cara undian yaitu SD N Depok 1, SD N Mustokorejo dan SD N Depok 2. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang duduk di kelas IV SD N Depok 1, SD N Mustokorejo dan SD N Depok 2.

### D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen penelitian

Instrumen dalam penelitian ini mangacu pada penelitian yang telah dilakukan Temu Hartana (2008: 33) dalam skripsi yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Sanguwang UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Karangjambu Kabupaten Purbalingga”, yang meliputi:

- a. Keseimbangan diukur dengan berdiri dengan satu kaki/*stork stand*.

Instrumen ini pernah digunakan sebelumnya dan telah diuji coba dengan validitas sebesar 0,9330 dan reliabilitas sebesar 0,8680.

- b. Kekuatan otot tungkai diukur dengan lompat jauh tanpa awalan/*standing broad jump*. Instrumen ini pernah digunakan sebelumnya dan telah diuji coba dengan validitas sebesar 0,9790 dan reliabilitas sebesar 0,9477.

- c. Koordinasi mata dan tangan diukur dengan lempar tangkap bola kasti/*wall pass*. Instrumen ini pernah digunakan sebelumnya dan telah diuji coba dengan validitas sebesar 0,9730 dan reliabilitas sebesar 0,6117.

- d. Kelincahan diukur dengan lari zig-zag/*zig-zag run*. Instrumen ini pernah digunakan sebelumnya dan telah diuji coba dengan validitas sebesar 0,9810 dan reliabilitas sebesar 0,9569.
- e. Kecepatan diukur dengan lari cepat 40 meter. Instrumen ini pernah digunakan sebelumnya dan telah diuji coba dengan validitas sebesar 0,9890 dan reliabilitas sebesar 0,9601

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan penjelasan kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes diantaranya adalah: *stopwatch*, peluit, bendera, *roll meter*, bola tenis dan alat tulis. *Stopwatch* dan *roll meter* telah dikalibrasi untuk menguji bahwa alat ukur tersebut memang baik. Hasil kalibrasi *stopwatch* menunjukkan ketelitian mencapai 0,01 detik dan hasil kalibrasi *roll meter* menunjukkan nilai nominal sesuai dengan nilai sebenarnya. Hasil kalibrasi selengkapnya disajikan di lampiran halaman 77-80.

b. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, lalu pemanasan. Semua siswa melakukan tes sesuai dengan nomor urut presensi. Kemudian siswa diinstruksikan untuk melakukan tes kemampuan motorik dimulai dari: 1. Keseimbangan diukur dengan *stork stand*/berdiri dengan satu kaki, 2. Kekuatan otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*/lompat jauh tanpa awalan, 3. Koordinasi diukur dengan *wall pass*/lempar tangkap bola kasti, 4. Kelincahan diukur dengan *zig-zag run*/lari ganti arah, 5. Kecepatan diukur dengan lari cepat 40 meter, pada masing-masing pos secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.

c. Pencatatan hasil tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

**E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data pada penelitian observasional ini menggunakan analisa deskriptif kuantitatif dengan presentase. Data berupa hasil tes kemampuan motorik (1. *Stork stand*/berdiri dengan satu kaki, 2. *Standing Broad Jump*/lompat jauh tanpa awalan, 3. *Wall Pass*/lempar tangkap bola kasti, 4. *Zig-zag Run*/lari ganti arah, 5. Lari cepat 40 meter) dihitung rata-rata dan persentase.

Tahap-tahap untuk mengklarifikasikan data sebagai berikut:

1. Pelaksanaan analisis data

Hasil setiap butir tes yang dicapai oleh setiap siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik kasar anak tidak dapat dinilai secara langsung, karena satuan ukuran masing-masing tidak sama, yaitu:

- a. Untuk tes keseimbangan, menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk tes kekuatan otot tungkai, menggunakan satuan ukuran jarak (meter dan centimeter).
- c. Untuk tes koordinasi, menggunakan satuan ukuran jumlah lemparan (frekuensi).
- d. Untuk tes kelincahan, menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- e. Untuk tes kecepatan, menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

2. Penyajian hasil analisis data.

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda, perlu diganti dengan ukuran yang sama.

- a. Rumus *T-score* untuk tes lari jarak pendek dan zig-zag yang merupakan data inversi, dengan satuan waktu semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh.

$$T\ score = 50 + \left( \frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

- b. Rumus *T-score* untuk tes berdiri satu kaki, lompat jauh tanpa awalan dan lempar tangkap bola tenis ke dinding yang merupakan data reguler, semakin banyak skor yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh.

$$T\ score = 50 + \left( \frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

Kemudian dari nilai *T-score* dari kelima item dijumlahkan dan dibagi lima sehingga didapat total *T-score*. Hasil *T-score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik siswa. Untuk mengetahui batas nilai *T-score* tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (*T-score*). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (*T-score*) dengan penilaian lima kategori, sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategori Kemampuan Motorik**

No	Rentang Norma	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Keterangan :

X : skor yang diperoleh

SD : standar deviasi

M : *mean*

Sumber : (Syarifudin, 2010: 113 dalam Wahyudi)



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV SD Negeri gugus VIII Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta. Subjek penelitian ini yaitu SD N 2 Depok dengan jumlah 17 siswa (8 siswa putra dan 9 siswa putri), SD N 1 Depok kelas IV B yang berjumlah 30 siswa (16 siswa putra dan 14 siswa putri), dan SD N Mustokorejo yang berjumlah 34 siswa (14 siswa putra dan 20 siswa putri). Kemampuan motorik siswa diamati dari serangkaian tes yang meliputi keseimbangan, power tungkai, koordinasi mata dan tangan, kelincahan dan kecepatan. Seluruh hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menggunakan *software MS Excel* dan *SPSS 22*. Deskripsi data didasarkan pada data hasil pengukuran yang diperoleh dari lapangan, diperoleh data sebagai berikut:

##### **1. Keseimbangan**

Keseimbangan diukur menggunakan tes berdiri dengan satu kaki, dari 81 siswa diperoleh skor tertinggi sebesar 18,55; skor terendah sebesar 2,56; rata-rata (*mean*) sebesar 7,84; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,54.

##### **2. Power Tungkai**

Power tungkai diukur menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan, dari 81 siswa diperoleh skor tertinggi sebesar 188; skor terendah sebesar

93; rata-rata (*mean*) sebesar 131,91; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 18,72.

### **3. Koordinasi**

Koordinasi diukur menggunakan tes lempar tangkap bola kasti, dari 81 siswa diperoleh skor tertinggi sebesar 19; skor terendah sebesar 1; rata-rata (*mean*) sebesar 10,49; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,17.

### **4. Kelincahan**

Kelincahan diukur menggunakan tes lari zig-zag, dari 81 siswa diperoleh skor terbaik sebesar 5,59; skor terendah sebesar 9,74; rata-rata (*mean*) sebesar 7,86; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,66.

### **5. Kecepatan**

Kecepatan diukur menggunakan tes lari jarak pendek 40 meter, dari 81 siswa diperoleh skor terbaik sebesar 6,96; skor terendah sebesar 12,82; rata-rata (*mean*) sebesar 8,27; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,10.

## **B. Hasil Analisis Data Penelitian**

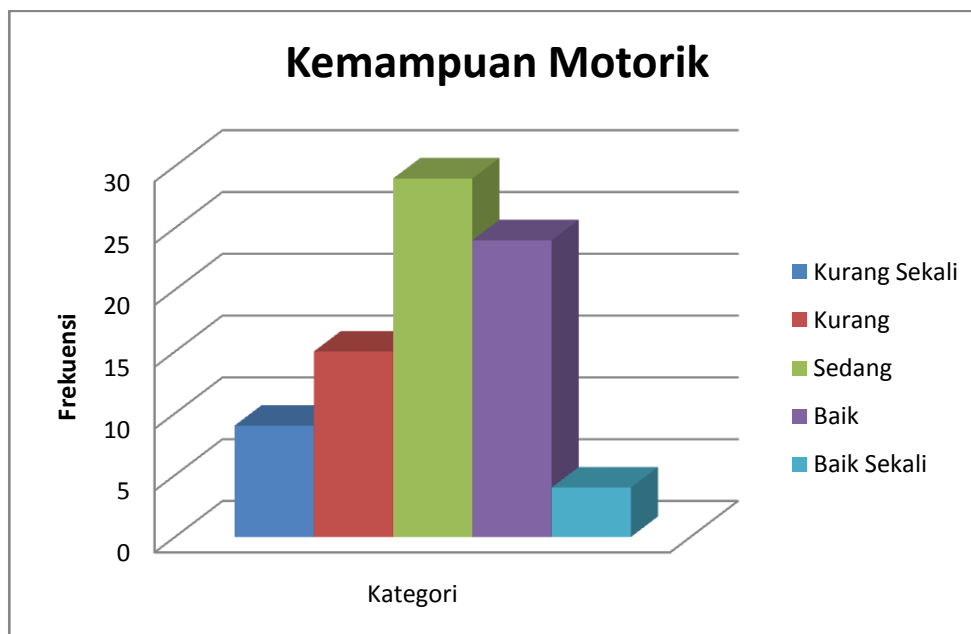
Analisis data penelitian ini menggunakan analisis diskriptif. Tingkat kemampuan motorik siswa akan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Pengkategorian ini berdasarkan nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan. Data terlebih dahulu dikorelasikan dalam bentuk *T-score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Data akan diamati berdasarkan

komponen kemampuan motorik yang terdiri dari keseimbangan, power tungkai, koordinasi kelincahan dan kecepatan. Selanjutnya seluruh komponen tes tersebut dijumlah yang merupakan kemampuan motorik siswa. Hasil perhitungan analisis data kemampuan motorik dari ketiga subjek sekolah dasar sebanyak 81 siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Penelitian Tes Kemampuan Motorik**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	$\geq 302.03$	4	4.94
2	Baik	267.34 - 302.02	24	29.63
3	Sedang	232.66 - 267.33	29	35.80
4	Kurang	197.97 - 232.65	15	18.52
5	Kurang Sekali	$\leq 197.96$	9	11.11
<b>Total</b>			81	100

Dari tabel diatas, dapat dibuat dalam bentuk histogram sebagai berikut:



**Gambar 1. Histogram Kemampuan Motorik**

Berdasarkan tabel dan gambar histogram diatas, dapat dilihat bahwa dari 81 siswa, 4 orang (4,94%) diantaranya memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, kategori baik sebanyak 24 orang (29,63%), kategori sedang sebanyak 29 orang (35,80%), pada kategori kurang sebanyak 15 orang (18,52%), dan kategori kurang sekali sebanyak 9 orang (11,11%).

Berikut ini disajikan diskripsi masing-masing data secara rinci dari masing-masing subjek sekolah:

### 1. SD N Depok 2

Kemampuan motorik dalam penelitian ini diukur dengan cara sebagai berikut: 1). Keseimbangan diukur dengan berdiri dengan satu kaki, 2). Power diukur dengan lompat jauh tanpa awalan, 3). Koordinasi diukur dengan lempar tangkap bola kasti, 4). Kelincahan diukur dengan lari ganti arah, 5). Kecepatan diukur dengan lari cepat 40 meter.

**Tabel 3. Hasil Penelitian Tes Kemampuan Motorik SD N Depok 2**

No	Keseimbangan	Power	Koordinasi	Kelincahan	Kecepatan
1	5.79	116	3	8.61	12.33
2	9.81	188	14	6.94	7.14
3	7.83	111	10	7.91	8.08
4	4.57	112	5	8.70	9.41
5	4.91	118	1	9.23	9.13
6	6.70	137	5	8.05	8.00
7	11.23	179	13	8.01	7.75
8	15.45	153	6	7.24	7.65
9	7.17	150	5	8.92	8.27
10	5.16	137	9	8.87	8.22
11	8.45	111	2	8.01	9.18
12	9.27	150	8	8.23	8.56
13	13.43	126	10	8.16	7.81
14	5.60	127	9	8.04	9.46
15	7.98	116	14	8.34	8.44
16	6.63	113	5	8.46	8.68
17	6.17	147	16	7.75	7.55

Berdasarkan data hasil pengukuran di SD N Depok 2, dapat dianalisis sebagai berikut:

a. Keseimbangan

Keseimbangan siswa SD N Depok 2 diperoleh skor tertinggi sebesar 15,45 dan skor terendah sebesar 4,57.

b. Power

Power siswa SD N Depok 2 skor tertinggi sebesar 188 dan skor terendah sebesar 111.

c. Koordinasi

Koordinasi siswa SD N Depok 2 diperoleh skor tertinggi sebesar 16 dan skor terendah sebesar 1.

d. Kelincahan

Kelincahan siswa SD N Depok 2 skor terbaik sebesar 6,94 dan skor terendah sebesar 9,23.

e. Kecepatan

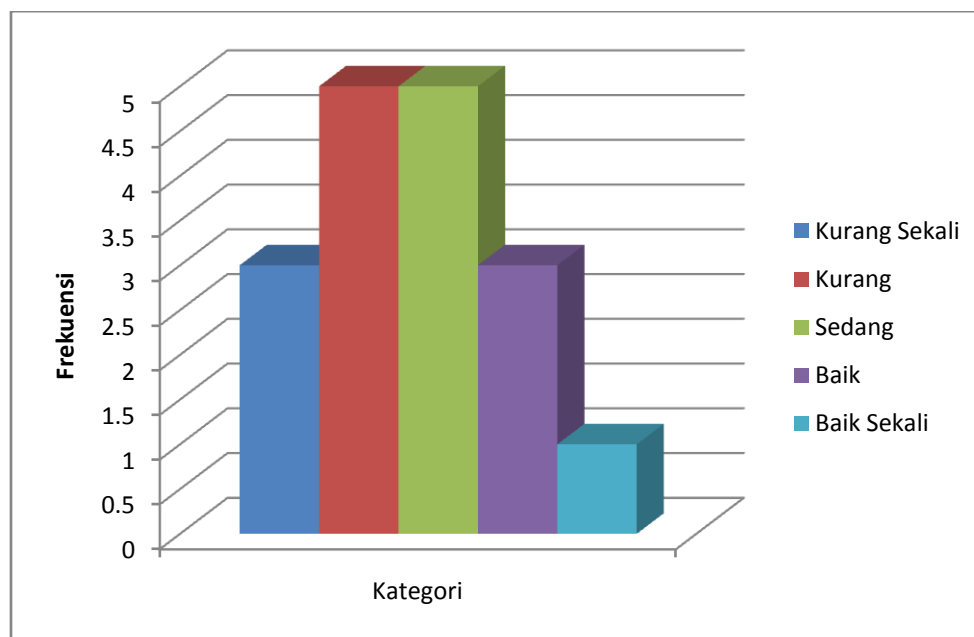
Kecepatan siswa SD N Depok 2 diperoleh skor terbaik sebesar 2,33 dan skor terendah sebesar 7,14.

Setelah mendapatkan angka kasar dari pelaksanaan tes, karena setiap tes memiliki ukuran yang berbeda maka dikonversikan ke dalam *T-Score* berdasarkan kaidah yang telah ditentukan. Dimana nilai rata-rata dan standar deviasi dihitung dari besar nilai rata-rata dan standar deviasi ketiga sekolah, diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar 7,84 dan standar deviasi sebesar 3,54. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis didapat hasil kemampuan motorik siswa SD N Depok 2 sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategori Kemampuan Motorik Siswa SD N Depok 2**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	$\geq 302.03$	1	5.88
2	Baik	267.34 - 302.02	3	17.65
3	Sedang	232.66 - 267.33	5	29.41
4	Kurang	197.97 - 232.65	5	29.41
5	Kurang Sekali	$\leq 197.96$	3	17.65
<b>Total</b>			17	100

Dari tabel diatas, dapat dibuat dalam bentuk histogram sebagai berikut:



**Gambar 2. Histogram Kemampuan Motorik Siswa SD N Depok 2**

Berdasarkan tabel dan gambar histogram diatas, dapat dilihat bahwa dari 17 siswa, 1 orang (5,88%) diantaranya memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, kategori baik sebanyak 3 orang (17,65%), kategori sedang sebanyak 5 orang (29,41%), pada kategori kurang sebanyak 5 orang (29,41%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (17,65%).

## 2. SD N Depok 1

Kemampuan motorik dalam penelitian ini diukur dengan cara sebagai berikut: 1). Keseimbangan diukur dengan berdiri dengan satu kaki, 2). Power diukur dengan lompat jauh tanpa awalan, 3). Koordinasi diukur dengan lempar tangkap bola kasti, 4). Kelincahan diukur dengan lari ganti arah, 5). Kecepatan diukur dengan lari cepat 40 meter.

**Tabel 5. Hasil Penelitian Tes Kemampuan Motorik SD N Depok 1**

No	Keseimbangan	Power	Koordinasi	Kelincahan	Kecepatan
1	4.35	166	16	7.78	6.97
2	8.98	150	13	7.81	7.27
3	10.80	156	8	8.22	7.37
4	7.92	125	14	7.80	7.46
5	6.52	161	14	7.00	7.37
6	9.63	118	8	7.69	7.88
7	4.14	158	17	7.53	7.07
8	8.85	107	9	8.26	8.52
9	2.97	104	1	7.48	9.48
10	9.01	151	19	6.88	7.23
11	10.21	154	16	7.95	6.96
12	7.89	124	15	8.02	8.20
13	7.24	142	18	5.59	7.06
14	11.32	152	9	7.31	7.48
15	4.10	155	14	7.45	10.94
16	5.31	113	11	8.51	8.29
17	4.50	123	15	8.59	9.07
18	4.51	112	13	7.18	7.23
19	3.24	146	1	7.97	8.19
20	3.55	131	12	7.46	7.72
21	5.35	121	2	7.75	8.95
22	6.43	108	1	9.52	10.30
23	5.08	142	9	8.11	7.45
24	5.85	115	18	7.51	9.01
25	9.49	122	11	8.55	8.48
26	2.56	130	1	8.61	9.48
27	7.23	165	15	7.48	7.88
28	8.19	141	14	8.00	8.52
29	6.21	109	9	9.37	10.13
30	4.41	130	6	8.51	7.89

Berdasarkan data hasil pengukuran di SD N Depok 1, dapat dianalisis sebagai berikut:

a. Keseimbangan

Keseimbangan siswa SD N Depok 1 diperoleh skor tertinggi sebesar 11,32 dan skor terendah sebesar 2,56.

b. Power

Power siswa SD N Depok 1 skor tertinggi sebesar 166 dan skor terendah sebesar 104.

c. Koordinasi

Koordinasi siswa SD N Depok 1 diperoleh skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah sebesar 1.

d. Kelincahan

Kelincahan siswa SD N Depok 1 skor terbaik sebesar 5,59 dan skor terendah sebesar 9,52.

e. Kecepatan

Kecepatan siswa SD N Depok 1 diperoleh skor terbaik sebesar 6,96 dan skor terendah sebesar 10,94.

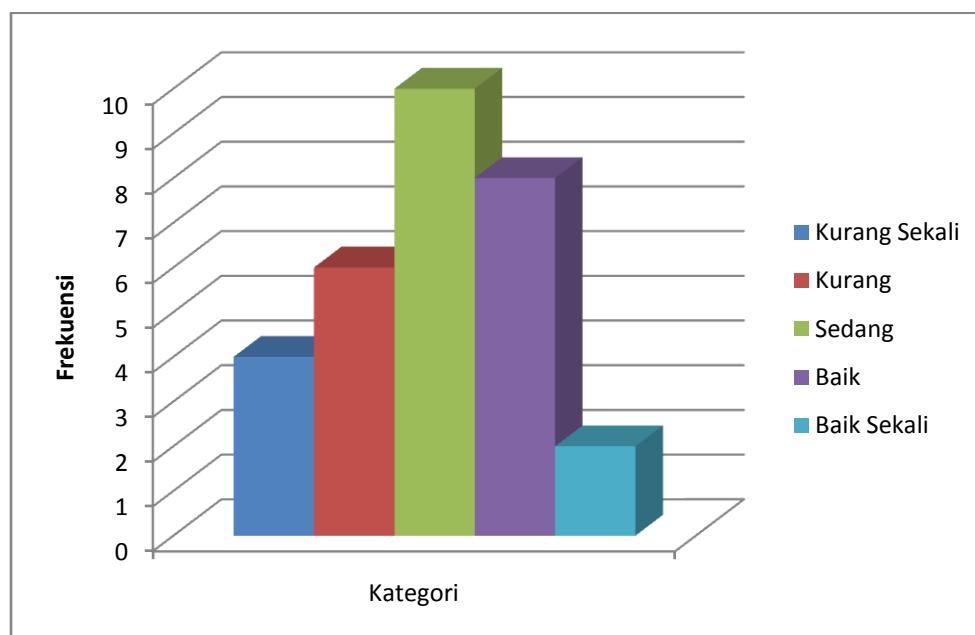
Setelah mendapatkan angka kasar dari pelaksanaan tes, karena setiap tes memiliki ukuran yang berbeda maka dikonversikan ke dalam *T-Score* berdasarkan kaidah yang telah ditentukan. Dimana nilai rata-rata dan standar deviasi dihitung dari besar nilai rata-rata dan standar deviasi ketiga sekolah, diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar 7,84 dan standar deviasi sebesar 3,54. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis didapat hasil kemampuan motorik siswa SD N Depok 1 sebagai berikut:



**Tabel 6. Kategori Kemampuan Motorik Siswa SD N Depok 1**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	$\geq 302.03$	2	6.67
2	Baik	267.34 - 302.02	8	26.67
3	Sedang	232.66 - 267.33	10	33.33
4	Kurang	197.97 - 232.65	6	20
5	Kurang Sekali	$\leq 197.96$	4	13.33
Total			30	100

Dari tabel diatas, dapat dibuat dalam bentuk histogram sebagai berikut:



**Gambar 3. Histogram Kemampuan Motorik Siswa SD N Depok 1**

Berdasarkan tabel dan gambar histogram diatas, dapat dilihat bahwa dari 30 siswa, 2 orang (6,67%) diantaranya memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, kategori baik sebanyak 8 orang (26,67%), kategori sedang sebanyak 10 orang (33,33%), pada kategori kurang sebanyak 6 orang (20%), dan kategori kurang sekali sebanyak 4 orang (13,33%).

### 3. SD N Mustokorejo

Kemampuan motorik dalam penelitian ini diukur dengan cara sebagai berikut: 1). Keseimbangan diukur dengan berdiri dengan satu kaki, 2). Power diukur dengan lompat jauh tanpa awalan, 3). Koordinasi diukur dengan lempar tangkap bola kasti, 4). Kelincahan diukur dengan lari ganti arah, 5). Kecepatan diukur dengan lari cepat 40m.

**Tabel 7. Hasil Penelitian Tes Kemampuan Motorik SD N Mustokorejo**

No	Keseimbangan	Power	Koordinasi	Kelincahan	Kecepatan
1	5.45	135	10	7.70	7.11
2	14.77	130	16	7.26	7.37
3	12.11	150	14	7.63	7.37
4	4.86	113	2	7.85	8.39
5	8.05	139	16	7.45	7.52
6	3.67	124	12	7.19	8.02
7	7.63	134	18	7.81	8.17
8	12.50	109	16	8.10	7.88
9	5.52	134	17	7.10	7.65
10	3.37	146	15	7.59	8.78
11	6.43	119	10	7.88	8.24
12	6.85	143	5	8.23	7.52
13	8.69	136	7	7.85	7.78
14	5.69	140	12	7.48	7.09
15	8.54	137	6	7.05	7.52
16	7.05	115	17	7.42	7.91
17	5.87	137	13	7.04	7.27
18	18.55	134	17	7.91	7.83
19	12.73	124	11	7.49	7.67
20	6.91	120	14	7.32	12.82
21	16.78	145	12	7.65	7.45
22	18.49	156	5	7.27	7.02
23	7.96	154	14	7.16	7.52

24	11.48	129	13	7.16	8.45
25	3.77	93	1	9.74	10.01
26	5.95	124	10	8.07	9.05
27	8.53	113	12	7.98	8.69
28	13.62	120	2	7.55	8.03
29	8.31	100	10	8.52	9.70
30	8.80	119	13	7.65	8.02
31	3.89	131	13	7.52	8.66
32	7.22	104	2	8.80	9.37
33	14.50	124	14	7.19	8.46
34	8.46	132	17	7.63	7.77

Berdasarkan data hasil pengukuran di SD N Mustokorejo, dapat dianalisis sebagai berikut:

a. Keseimbangan

Keseimbangan siswa SD N Mustokorejo diperoleh skor tertinggi sebesar 18,55 dan skor terendah sebesar 3,37.

b. Power

Power siswa SD N Mustokorejo skor tertinggi sebesar 156 dan skor terendah sebesar 93.

c. Koordinasi

Koordinasi siswa SD N Mustokorejo diperoleh skor tertinggi sebesar 18 dan skor terendah sebesar 1.

d. Kelincahan

Kelincahan siswa SD N Mustokorejo skor terbaik sebesar 7,04 dan skor terendah sebesar 9,52.

e. Kecepatan

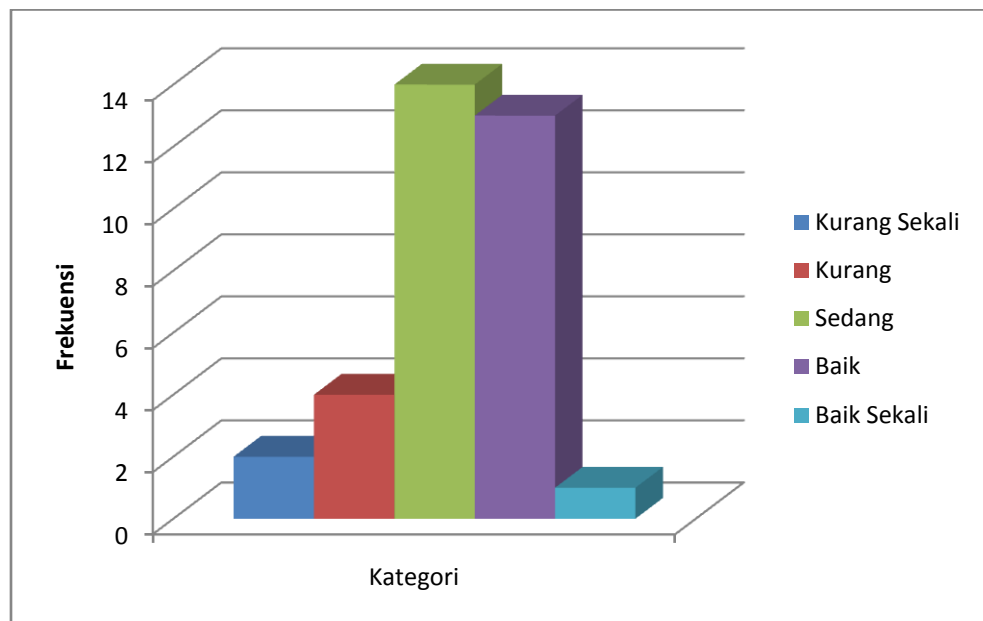
Kecepatan siswa SD N Mustokorejo diperoleh skor terbaik sebesar 7,02 dan skor terendah sebesar 12,82.

Setelah mendapatkan angka kasar dari pelaksanaan tes, karena setiap tes memiliki ukuran yang berbeda maka dikonversikan ke dalam *T-Score* berdasarkan kaidah yang telah ditentukan. Dimana nilai rata-rata dan standar deviasi dihitung dari besar nilai rata-rata dan standar deviasi ketiga sekolah, diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar 7,84 dan standar deviasi sebesar 3,54. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis didapat hasil kemampuan motorik siswa SD N Depok 1 sebagai berikut:

**Tabel 8. Kategori Kemampuan Motorik Siswa SD N Mustokorejo**

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	$\geq 302.03$	1	2.94
2	Baik	267.34 - 302.02	13	38.24
3	Sedang	232.66 - 267.33	14	41.18
4	Kurang	197.97 - 232.65	4	11.76
5	Kurang Sekali	$\leq 197.96$	2	5.88
<b>Total</b>			34	100

Dari tabel diatas, dapat dibuat dalam bentuk histogram sebagai berikut:



**Gambar 4. Histogram Kemampuan Motorik Siswa SD N Mustokorejo**

Berdasarkan tabel dan gambar histogram diatas, dapat dilihat bahwa dari 34 siswa, 1 orang (2.94%) diantaranya memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, kategori baik sebanyak 13 orang (38.24%), kategori sedang sebanyak 14 orang (41.18%), pada kategori kurang sebanyak 4 orang (11.76%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (5.88%).

### C. Pembahasan

Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah dasar negeri gugus VIII di Kecamatan Depok dengan data diambil dari tiga sekolah yaitu SD N Depok 2, SD N Depok 1 dan SD N Mustokorejo dengan hasil yang cukup bervariasi. Dari 81 siswa, sebanyak 4 orang (4,94%) diantaranya memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, kategori baik sebanyak 24 orang (29,63%), kategori sedang

sebanyak 29 orang (35,80%), pada kategori kurang sebanyak 15 orang (18,52%), dan kategori kurang sekali sebanyak 9 orang (11,11%).

Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa seorang anak mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda. Keragaman kemampuan motorik dimungkinkan karena dipengaruhi faktor internal dan eksternal dari individu. Kondisi internal seperti perkembangan sistem saraf, tipe tubuh, motivasi, usia, tinggi, berat, jenis kelamin dan sebagainya. Perkembangan motorik sangat tergantung pada kematangan syaraf dan otot anak karena sistem saraf yang mengontrol gerak motorik pada tubuh manusia. Hal ini berkaitan dengan perkembangan motorik individu berbeda berdasarkan usianya. Betapapun orang meningkatkan kemampuan motorik tetapi bila tanpa memperhatikan tahap kematangan ini, maka akan terjadi kegagalan bahkan kerusakan atau penyimpangan pribadi anak. Oleh sebab itu dalam usaha pengembangan kemampuan motorik anak perlu sekali memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Tinggi badan, berat badan dan tipe tubuh merupakan faktor bawaan yang mempengaruhi perkembangan motorik. Seseorang yang memiliki ukuran tubuh yang ideal akan cenderung lebih mudah bergerak daripada yang gemuk. Anak yang normal perkembangan motoriknya akan lebih baik dibandingkan anak yang memiliki kekurangan fisik.

Motivasi berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik anak, hal ini karena motivasi belajar penting untuk mempertahankan minat dari ketertinggalan. Untuk mengembangkan kemampuan motorik anak, sumber motivasi umum adalah kepuasan pribadi yang diperoleh anak dari

kegiatan tersebut, kemandirian, dan gengsi yang diperoleh dari kelompok sebayanya, serta kompensasi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidang lain khususnya dalam tugas sekolahnya. Ketika anak mampu melakukan gerakan motorik, maka anak akan termotivasi untuk bergerak kepada motorik yang lebih luas lagi.

Jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan motorik, hal ini dikarenakan laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan antara lain pada bentuk tubuh, komposisi tubuh, struktur anatomis, dan faktor budaya. Anak laki-laki akan mengalami peningkatan ukuran tubuh yang lebih besar dari pada perempuan. Selain itu juga diikuti oleh hormon pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan yang juga berbeda. Faktor budaya yang mengakibatkan perbedaan tugas gerak antara anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki biasanya cenderung memiliki tugas gerak yang lebih menggunakan otot besar, sedangkan perempuan cenderung memiliki tugas gerak yang lebih menggunakan otot kecil. Oleh karena itu anak laki-laki dan perempuan memiliki ciri fisik dan kemampuan yang berbeda.

Kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat diluar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Kondisi eksternal tersebut meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas. Lingkungan pengajaran yang baik akan lebih mendukung perkembangan kemampuan anak. Anak harus diberi kesempatan untuk berpraktek sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan. Banyak anak yang tidak berkesempatan untuk mengembangkan kemampuan motoriknya karena hidup dalam lingkungan yang tidak menyediakan kesempatan belajar atau

karena orang tua takut hal yang demikian akan melukai anaknya. Pembatasan aktivitas gerak pada anak tersebut akan sangat merugikan bagi perkembangan kemampuan motorik anak.

Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting, bukan hanya untuk keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk perkembangan mental dan kemampuannya. Keterlibatan seseorang dalam olahraga berlangsung melalui proses sosialisasi. Lingkungan sosial secara langsung menarik anak untuk mengintegrasikan perilakunya dengan lingkungan sosialnya. Agen sosial, situasi sosial dan karakteristik sosial sebagai faktor pemberi kesempatan sehingga sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Faktor etnik dan budaya suku bangsa berkaitan pula dengan perkembangan kemampuan motorik. Bahkan ada kecenderungan, suku bangsa tertentu gemar berprestasi dalam cabang olahraga tertentu erat kaitannya dengan masalah sosial-budaya yakni faktor sosial ekonomi. Berikan kesempatan yang cukup kepada anak-anak untuk bergerak, karena penting sebagai dasar bagi pertumbuhannya yang normal.

Status gizi yang baik akan berpengaruh bagi perkembangan fisik dan motoriknya. Anak yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila anak sudah sehat tentu dia akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik seperti belajar dan bermain.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata siswa kelas IV SD N 2 Depok, SD N 1 Depok dan SD N Mustokorejo memiliki kemampuan motorik sedang.



Hal ini dikarenakan lingkungan sekolah yang tidak memiliki lahan yang luas sehingga kurang memberi kesempatan anak untuk bergerak bebas. Kurangnya sarana dalam pembelajaran Penjas juga akan menghambat dalam proses pembelajaran gerak. Selain itu, orang tua siswa yang tidak membiarkan anaknya untuk berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah juga menjadi penghambat dalam perkembangan gerak anak. Para orang tua siswa lebih memilih untuk mengantar anaknya ke sekolah dikarenakan faktor keamanan dan keselamatan siswa yang berangkat dan pulang sekolah melewati jalan yang ramai. Lingkungan tempat tinggal siswa di perkotaan yang padat dan kurang menyediakan tempat untuk bermain bagi anak secara tidak langsung menjadi penghambat gerak anak. Karena hal tersebut dimungkinkan kemampuan motorik siswa kurang optimal.

Penelitian ini hanya ingin menegaskan bahwa ada banyak unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik. Karena kemungkinan ada siswa yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam kemampuan motorik, tetapi bisa juga hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Jadi untuk mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu faktor saja, akan tetapi juga melalui berbagai faktor-faktor lainnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada uraian hasil data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gugus VIII Kecamatan Depok dengan subjek penelitian SD N Depok 1, SD N Depok 2 dan SD N Mustokorejo memiliki kemampuan motorik yang bervariasi. Dari 81 siswa, 4 orang (4,94%) diantaranya memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, kategori baik sebanyak 24 orang (29,63%), kategori sedang sebanyak 29 orang (35,80%), pada kategori kurang sebanyak 15 orang (18,52%), dan kategori kurang sekali sebanyak 9 orang (11,11%).

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini berimplikasi pada:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu bagi siswa untuk lebih bersungguh-sungguh dan mempunyai rasa senang saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani serta bagi guru untuk lebih meningkatkan profesionalisme dalam mengajar Pendidikan Jasmani.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi wali murid dan sekolah dalam upaya mendidik anak didik agar dapat lebih banyak memberikan kesempatan kepada anak sehingga pertumbuhan dan perkembangan motorik anak dapat berkembang secara optimal.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki banyak keterbatasan, antara lain:

1. Tidak diketahuinya keadaan fisik siswa pada saat pengambilan data, sehingga dapat mempengaruhi hasil pengukuran.
2. Hasil penelitian ini tidak menjamin apakah hasil dari tes yang dihasilkan para siswa di sekolah merupakan kemampuan motorik mereka yang sesungguhnya dalam aktivitas sehari-harinya. Hasil penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan berkali-kali dalam rentang waktu yang lama. Akan tetapi hal itu tidak dapat dilaksanakan mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maupun kemampuan dari penulis.
3. Penelitian ini baru sebatas pada tingkat kemampuan motorik siswa sekolah dasar saja dan belum sampai pada pengaruh dari kemampuan motorik siswa tersebut di dalam aktivitas jasmani.

### **D. Saran**

Dari kesimpulan-kesimpulan di atas maka saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang ada pada diri siswa itu sendiri, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak motorik yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru di dalam merancang serta mengembangkan setiap program pembelajaran Pendidikan Jasmani yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap siswa.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi kemampuan motorik siswa kelas IV SD N Depok 2, SD N Depok 1 dan SD N Mustokorejo. Sehingga data dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program Pendidikan Jasmani berdasarkan keterampilan motorik yang dimiliki siswa.

4. Bagi masyarakat

Setelah mengetahui status kemampuan motorik anak, diharapkan agar masyarakat lebih bisa mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan serta mengembangkan kemampuan motorik yang dimiliki oleh anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjasorkes*. Departemen Pendidikan.
- Amung ma'mun dan Yudha M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Aris Widarto. (2009). "Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri Hargotirto Kokap Kulon Progo". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rahantoknam, B. Edward. (1988). *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Motorik Anak Jilid I Edisi 6*. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Muslich, Masnur; Maryaeni. (2009). *Bagaimana Menulis Skripsi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Strategi Belajar Mengajar Penjasorkes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. UPT Perpustakaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Temu Hartana. (2008). "Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wahyudi. (2013). “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 2 Sidobunder Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2012/2013”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 003/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

5 Januari 2015

Yth. : Kepala Sekolah SD N Depok 2  
.....

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Arifah Kaharina  
NIM : 11601244163  
Jurusan/Prodi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 03 Januari s/d 27 Februari 2015  
Tempat/obyek : SD N Depok 2  
Judul Skripsi : Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri  
Gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ds. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kaprodi S1 PJKR  
2. Pembimbing TAS  
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 003/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

5 Januari 2015

Yth. : Kepala Sekolah SD N Depok 1  
.....

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Arifah Kaharina  
NIM : 11601244163  
Jurusan/Prodi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 03 Januari s/d 27 Februari 2015  
Tempat/obyek : SD N Depok 1  
Judul Skripsi : Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri  
Gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ds. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi S1 PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 003/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

5 Januari 2015

Yth. : Kepala Sekolah SD N Mustokorejo  
.....

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Arifah Kaharina  
NIM : 11601244163  
Jurusan/Prodi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 03 Januari s/d 27 Februari 2015  
Tempat/obyek : SD N Mustokorejo  
Judul Skripsi : Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri  
Gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta

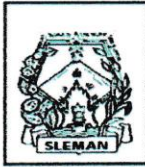
Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi S1 PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI DEPOK 2  
AKREDITASI A**

Alamat : Manisrejo, Maguwoharjo, Depok, Sleman, YK telp. (0274) 4332406  
Email : sdnegeri\_depok2@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 379/ S.Ket/SDN.D2/I/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SD Negeri Depok 2, Depok :

Nama : Anastasia Entin Mindarti,S.Pd.SD  
NIP : 19630223 198201 2 001  
Pangkat/Gol : Pembina / IV a

Dengan ini menerangkan bahwa:

No	Nama	NIM	Program	Perguruan Tinggi
1	Arifah Kaharina	11601244163	PJKR	UNY

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal, 12 Januari 2015 dengan judul “ **Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta** “

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 13 Januari 2015

Kepala SD Negeri Depok 2



Anastasia Entin Mindarti,S.Pd.Sd

NIP. 19630223 198201 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA  
**SD NEGERI DEPOK 1**

Mustokorejo, Maguwaharjo, Depok. Telp.: (0274) 4462669  
E.MAIL : [sdn\\_depok1@yahoo.co.id](mailto:sdn_depok1@yahoo.co.id)

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 211/SK/D.1/II/2015**

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah Dasar Negeri Depok 1, Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Kabupaten Sleman, menerangkan bahwa:

Nama : ARIFAH KAHARINA  
NIM : 11601244163  
Program Studi : Guru Pendidikan Kesegaran Jasmani  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Jenis Kegiatan : Study Penelitian  
Pelaksanaan : " Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta".

Telah melaksanakan kegiatan dengan baik dan dapat dipertanggung jawabkan.  
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 13 Januari 2015

Kepala SD Negeri Depok 1



Sri Haryani/Wahyu Lestari, S.Pd,M.Pd  
Pembina Tingkat I, IV/b  
NIP. 19600324 197912 2 004



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SD NEGERI MUSTOKOREJO DEPOK SLEMAN**  
Alamat : Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, 55282 Telp. ( 0274 ) 446784  
E-mail : sd\_mustokorejo@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 019 / SD.Must. / SK / I / 2015**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Mustokorejo, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah Raga Kabupaten Sleman, Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : Arifah Kaharina  
NIM : 11601244163  
Program : PJKR  
Perguruan Tinggi : UNY  
Judul / Topik : Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri  
Gugus VIII di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri Mustokorejo pada tanggal 20 Januari 2015, dengan baik.

Demikian Surat Keterangan ini, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 20 Januari 2014  
Kepala SD N Mustokorejo



Ag. MARSUDI, S.Pd.  
NIP. 19640718 198804 1 001

## **Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Motorik**

1. Keseimbangan diukur dengan berdiri dengan satu kaki (*stork stand*), satuan yang digunakan adalah menggunakan waktu (detik).
  - a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan statis.
  - b. Alat dan fasilitas :
    - 1) stopwatch
    - 2) Alat tulis
  - c. Petugas tes :
    - 1) Pengukur
  - d. Pelaksanaan :
    - 1) Peserta berdiri menggunakan salah satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan disamping lutut, lengan berada di pinggang.
    - 2) Setelah aba-aba “ya” peserta mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan-gerakan apapun.
    - 3) Setiap peserta diberi kesempatan 3 kali.
  - e. Pengukuran waktu : Dari saat aba-aba “ya” sampai peserta tidak mampu mempertahankan keseimbangan atau menjatuhkan salah satu kakinya.
  - f. Pencatatan hasil :
    - 1) Hasil yang dicatat adalah setelah aba-aba “ya” sampai peserta tidak mampu mempertahankan keseimbangan.
    - 2) Waktu yang dicatat sampai dua angka dibelakang koma.

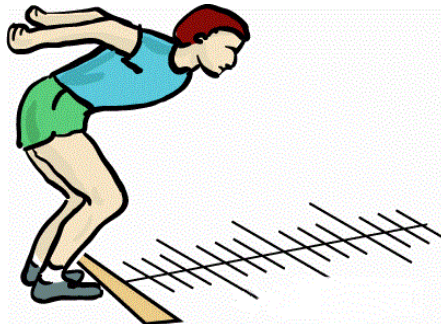


1. Kekuatan diukur dengan lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*), satuan yang digunakan adalah centimeter.
  - a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh.
  - b. Alat dan fasilitas :
    - 1) Bak pasir atau tanah datar
    - 2) Roll meter
    - 3) Alat tulis
  - c. Petugas tes :
    - 1) Petugas pengukur hasil panjang lompatan.
    - 2) Pengawas lompatan merangkap pencatat hasil.
  - d. Pelaksanaan :
    - 1) Peserta berdiri dengan kedua jari kaki dibelakang garis batas tolakan.
    - 2) Peserta melakukan persiapan untuk melakukan lompatan bersamaan dengan mengayunkan lengan kedepan, kemudian dengan seluruh tenaganya kedua kaki menolak untuk melakukan lompatan sejauh mungkin.
    - 3) Setiap peserta diberi kesempatan 3 kali.



e. Pencatatan hasil :

- 1) Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh kebelakang.
- 2) Jarak lompatan diukur dari garis batas permulaan lompatan ke titik terdekat dari sentuhan tumit ke tanah.



2. Koordinasi mata dan tangan diukur dengan lempar tangkap bola tenis (*wall pass*), setiap siswa mendapat kesempatan 20 kali lemparan dengan nilai maksimal 20.

a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.

b. Alat dan fasilitas :

- 1) Bola tenis
- 2) Sasaran lemparan
- 3) Alat tulis

c. Petugas tes :

- 1) Pengukur

d. Pelaksanaan :

- 1) Peserta melempar bola kearah dinding dengan tinggi 2,15 meter dan jarak lempar 1,5 meter.

- 2) Peserta melempar bola dengan satu tangan kemudian ditangkap dengan tangan yang lain.
- 3) Setiap lemparan yang berhasil mengenai sasaran dan tertangkap tangan akan memperoleh nilai satu dengan ketentuan bola harus dilempar dari bawah/under arm, peserta tidak beranjak keluar dari garis pembatas.

e. Penilaian

- 1) Jumlah nilai sepuluh lemparan pertama dan sepuluh lemparan kedua, dengan nilai total 20.

3. Kelincahan diukur dengan lari zig-zag, satuan yang digunakan adalah menggunakan waktu (detik).

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa dalam bergerak mengubah arah.

b. Alat dan fasilitas :

- 1) Peluit
- 2) Cone
- 3) Stopwatch
- 4) Serbuk kapur
- 5) Alat tulis

c. Petugas tes :

- 1) Petugas keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.



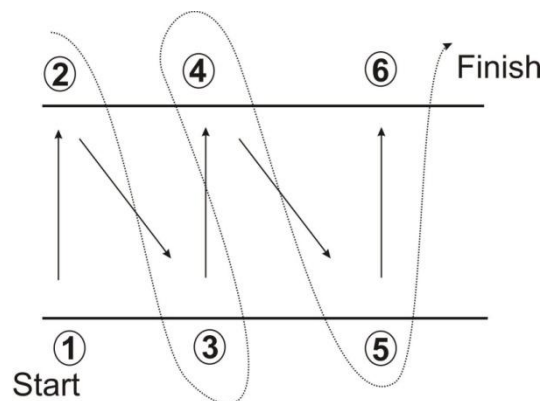
d. Pelaksanaan :

- 1) Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start.
- 2) Start yang digunakan adalah start berdiri, pada aba-aba “siap” peserta sudah siap pada posisi start berdiri.
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta berlari secepat mungkin sampai garis finish dengan melewati 5 titik cone.
- 4) Lari dapat diulangi apabila peserta mencuri start, tidak melewati garis finish, menggeser cone atau terpeleset.

e. Pengukuran waktu : Dari saat aba-aba “ya” sampai pelari melewati garis finish.

f. Pencatatan hasil :

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari dari saat mulai start sampai pada saat pelari melewati garis finish.
- 2) Waktu yang dicatat sampai dua angka dibelakang koma.



4. Kecepatan diukur dengan lari jarak pendek 40 meter, satuan yang digunakan adalah menggunakan waktu (detik).
- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan murid dalam bergerak.
  - b. Alat dan fasilitas :
    - 1) Bendera start
    - 2) Stopwatch
    - 3) Serbuk kapur
    - 4) Alat tulis
  - c. Petugas tes :
    - 1) Petugas keberangkatan.
    - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start.
    - 2) Start yang digunakan adalah start berdiri, pada aba-aba “siap” peserta sudah siap pada posisi start berdiri.
    - 3) Pada aba-aba “ya” peserta berlari secepat mungkin sampai garis finish.
    - 4) Lari dapat diulangi apabila peserta mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lain atau terpeleset.
  - e. Pengukuran waktu : Dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish.

f. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari dari saat mulai start sampai pada saat pelari melewati garis finish.
- 2) Waktu yang dicatat sampai dua angka dibelakang koma.

### Lampiran 3. Formulir Penelitian

#### Formulir Tes Kemampuan Motorik

No	Nama	Stork stand (detik)			Standing Broad Jump (cm)			Wall pass		Zig-zag run (detik)	Lari 40 m (detik)
		1	2	3	1	2	3	10 pertama	10 kedua		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

## Lampiran 4. Statistik Penelitian

```
FREQUENCIES VARIABLES=Keseimbangan Power Koordinasi LariZigzag  
Lari40m  
  
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN  
  
/ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

#### Statistics

		Keseimbangan	Power	Koordinasi	Lari Zig-zag	Lari 40 m
N	Valid	81	81	81	81	81
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		7.8394	131.914	10.494	7.8593	8.2669
Std. Deviation		3.53891	18.7258	5.1723	.66047	1.10169
Minimum		2.56	93.0	1.0	5.59	6.96
Maximum		18.55	188.0	19.0	9.74	12.82

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Lampiran 5. Data Induk *T score*

### a. SD N Depok 2

No	Keseimbangan	T score	Power	T score	Koordinasi	T score	Lari Zig zag	T score	Lari 40 m	T score	Jumlah T Score	Kemampuan Motorik
1	5.79	44.20899368	116	41.50178102	3	35.51172349	8.61	38.63315433	12.33	13.11941	172.9750625	Kurang Sekali
2	9.81	55.56843632	188	79.95144217	14	56.77869939	6.94	63.91835764	7.14	60.22898197	316.4459175	Baik Sekali
3	7.83	49.97348696	111	38.83166566	10	49.04525361	7.91	49.23174254	8.08	51.69661248	238.7787613	Sedang
4	4.57	40.76160064	112	39.36568874	5	39.37844638	8.7	37.2704787	9.41	39.62421735	196.4004318	Kurang Sekali
5	4.91	41.72234952	118	42.56982717	1	31.6450006	9.23	29.24583334	9.13	42.16577422	187.3487848	Kurang Sekali
6	6.7	46.7804098	137	52.71626552	5	39.37844638	8.05	47.1120249	8	52.42277158	238.4099182	Sedang
7	11.23	59.58097576	179	75.14523453	13	54.84533794	8.01	47.71765851	7.75	54.69201879	291.9812255	Baik
8	15.45	71.50556479	153	61.26063467	6	41.31180783	7.24	59.37610555	7.65	55.59971767	289.0538305	Baik
9	7.17	48.10850384	150	59.65856545	5	39.37844638	8.92	33.93949383	8.27	49.9719846	231.0569941	Kurang
10	5.16	42.42878252	137	52.71626552	9	47.11189216	8.87	34.69653585	8.22	50.42583404	227.3793101	Kurang
11	8.45	51.7254408	111	38.83166566	2	33.57836204	8.01	47.71765851	9.18	41.71192477	213.5650518	Kurang
12	9.27	54.04254104	150	59.65856545	8	45.17853072	8.23	44.38667364	8.56	47.33965784	250.6059687	Sedang
13	13.43	65.79758615	126	46.84201174	10	49.04525361	8.16	45.44653247	7.81	54.14739946	261.2787834	Sedang
14	5.6	43.6721046	127	47.37603481	9	47.11189216	8.04	47.2634333	9.46	39.17036791	224.5938328	Kurang
15	7.98	50.39734676	116	41.50178102	14	56.77869939	8.34	42.72118121	8.44	48.4288965	239.8279049	Sedang
16	6.63	46.58260856	113	39.89971181	5	39.37844638	8.46	40.90428037	8.68	46.25041918	213.0154663	Kurang
17	6.17	45.28277184	147	58.05649624	16	60.64542228	7.75	51.65427699	7.55	56.50741655	272.1463839	Baik

**b. SD N Depok 1**

No	Keseimbangan	T score	Power	T score	Koordinasi	T score	Lari Zig zag	T score	Lari 40 m	T score	Jumlah T Score	Kemampuan Motorik
1	4.35	40.1399396	166	68.2029346	16	60.64542228	7.78	51.20005178	6.97	61.77207006	281.9604183	Baik
2	8.98	53.22307876	150	59.65856545	13	54.84533794	7.81	50.74582657	7.27	59.04897342	277.5217822	Baik
3	10.8	58.365911	156	62.86270388	8	45.17853072	8.22	44.53808205	7.37	58.14127454	269.0865022	Baik
4	7.92	50.22780284	125	46.30798867	14	56.77869939	7.8	50.89723498	7.46	57.32434554	261.5360714	Sedang
5	6.52	46.27177804	161	65.53281924	14	56.77869939	7	63.00990722	7.37	58.14127454	289.7344784	Baik
6	9.63	55.05980456	118	42.56982717	8	45.17853072	7.69	52.56272741	7.88	53.51201024	248.8829001	Sedang
7	4.14	39.54653588	158	63.93075003	17	62.57878373	7.53	54.98526186	7.07	60.86437118	281.9057027	Baik
8	8.85	52.8557336	107	36.69557338	9	47.11189216	8.26	43.93244844	8.52	47.7027374	228.298385	Kurang
9	2.97	36.24042944	104	35.09350416	1	31.6450006	7.48	55.74230388	9.48	38.98882813	197.7100662	Kurang Sekali
10	9.01	53.30785072	151	60.19258853	19	66.44550662	6.88	64.82680806	7.23	59.41205297	304.1848069	Baik Sekali
11	10.21	56.69872912	154	61.79465774	16	60.64542228	7.95	48.62610893	6.96	61.86283995	289.627758	Baik
12	7.89	50.14303088	124	45.77396559	15	58.71206084	8.02	47.56625011	8.2	50.60737382	252.8026812	Sedang
13	7.24	48.30630508	142	55.38638088	18	64.51214517	5.59	84.35849206	7.06	60.95514107	313.5184643	Baik Sekali
14	11.32	59.83529164	152	60.7266116	9	47.11189216	7.31	58.31624673	7.48	57.14280577	283.1328479	Baik
15	4.1	39.4335066	155	62.32868081	14	56.77869939	7.45	56.19652909	10.94	25.73642445	240.4738403	Sedang
16	5.31	42.85264232	113	39.89971181	11	50.97861505	8.51	40.14723836	8.29	49.79044482	223.6686524	Kurang
17	4.5	40.5637994	123	45.23994252	15	58.71206084	8.59	38.93597113	9.07	42.71039355	226.1621674	Kurang
18	4.51	40.59205672	112	39.36568874	13	54.84533794	7.18	60.28455597	7.23	59.41205297	254.4996923	Sedang
19	3.24	37.00337708	146	57.52247317	1	31.6450006	7.97	48.32329212	8.19	50.69814371	225.1922867	Kurang
20	3.55	37.879354	131	49.5121271	12	52.9119765	7.46	56.04512068	7.72	54.96432845	251.3129067	Sedang

21	5.35	42.9656716	121	44.17189638	2	33.57836204	7.75	51.65427699	8.95	43.7996322	216.1698392	Kurang
22	6.43	46.01746216	108	37.22959645	1	31.6450006	9.52	24.85498965	10.3	31.5456973	171.2927462	Kurang Sekali
23	5.08	42.20272396	142	55.38638088	9	47.11189216	8.11	46.20357448	7.45	57.41511543	248.3196869	Sedang
24	5.85	44.3785376	115	40.96775795	18	64.51214517	7.51	55.28807867	9.01	43.25501287	248.4015323	Sedang
25	9.49	54.66420208	122	44.70591945	11	50.97861505	8.55	39.54160475	8.48	48.06581695	237.9561583	Sedang
26	2.56	35.08187932	130	48.97810402	1	31.6450006	8.61	38.63315433	9.48	38.98882813	193.3269664	Kurang Sekali
27	7.23	48.27804776	165	67.66891153	15	58.71206084	7.48	55.74230388	7.88	53.51201024	283.9133342	Baik
28	8.19	50.99075048	141	54.85235781	14	56.77869939	8	47.86906692	8.52	47.7027374	258.193612	Sedang
29	6.21	45.39580112	109	37.76361952	9	47.11189216	9.37	27.12611569	10.13	33.0887854	190.4862139	Kurang Sekali
30	4.41	40.30948352	130	48.97810402	6	41.31180783	8.51	40.14723836	7.89	53.42124035	224.1678741	Kurang



**c. SD N Mustokorejo**

No	Keseimbangan	T score	Power	T score	Koordinasi	T score	Lari Zig zag	T score	Lari 40 m	T score	Jumlah T Score	Kemampuan Motorik
1	5.45	43.2482448	135	51.64821938	10	49.04525361	7.7	52.41131901	7.11	60.50129163	256.8543284	Sedang
2	14.77	69.58406703	130	48.97810402	16	60.64542228	7.26	59.07328874	7.37	58.14127454	296.4221566	Baik
3	12.11	62.06761992	150	59.65856545	14	56.77869939	7.63	53.47117783	7.37	58.14127454	290.1173371	Baik
4	4.86	41.58106292	113	39.89971181	2	33.57836204	7.85	50.14019296	8.39	48.88274594	214.0820757	Kurang
5	8.05	50.595148	139	53.78431167	16	60.64542228	7.45	56.19652909	7.52	56.77972621	278.0011372	Baik
6	3.67	38.21844184	124	45.77396559	12	52.9119765	7.19	60.13314757	8.02	52.2412318	249.2787633	Sedang
7	7.63	49.40834056	134	51.11419631	18	64.51214517	7.81	50.74582657	8.17	50.87968348	266.6601921	Sedang
8	12.5	63.1696554	109	37.76361952	16	60.64542228	8.1	46.35498288	7.88	53.51201024	261.4456903	Sedang
9	5.52	43.44604604	134	51.11419631	17	62.57878373	7.1	61.49582319	7.65	55.59971767	274.2345669	Baik
10	3.37	37.37072224	146	57.52247317	15	58.71206084	7.59	54.07681144	8.78	45.3427203	253.024788	Sedang
11	6.43	46.01746216	119	43.10385024	10	49.04525361	7.88	49.68596775	8.24	50.24429426	238.096828	Sedang
12	6.85	47.2042696	143	55.92040395	5	39.37844638	8.23	44.38667364	7.52	56.77972621	243.6695198	Sedang
13	8.69	52.40361648	136	52.18224245	7	43.24516927	7.85	50.14019296	7.78	54.41970912	252.3909303	Sedang
14	5.69	43.92642048	140	54.31833474	12	52.9119765	7.48	55.74230388	7.09	60.68283141	267.581867	Baik
15	8.54	51.97975668	137	52.71626552	6	41.31180783	7.05	62.25286521	7.52	56.77972621	265.0404215	Sedang
16	7.05	47.769416	115	40.96775795	17	62.57878373	7.42	56.65075429	7.91	53.23970057	261.2064125	Sedang
17	5.87	44.43505224	137	52.71626552	13	54.84533794	7.04	62.40427361	7.27	59.04897342	273.4499027	Baik
18	18.55	80.26533399	134	51.11419631	17	62.57878373	7.91	49.23174254	7.83	53.96585968	297.1559163	Baik
19	12.73	63.81957376	124	45.77396559	11	50.97861505	7.49	55.59089547	7.67	55.41817789	271.5812278	Baik
20	6.91	47.37381352	120	43.63787331	14	56.77869939	7.32	58.16483833	12.82	8.671685474	214.62691	Kurang

21	16.78	75.26378835	145	56.9884501	12	52.9119765	7.65	53.16836102	7.45	57.41511543	295.7476914	Baik
22	18.49	80.09579007	156	62.86270388	5	39.37844638	7.27	58.92188034	7.02	61.31822062	302.5770413	Baik Sekali
23	7.96	50.34083212	154	61.79465774	14	56.77869939	7.16	60.58737277	7.52	56.77972621	286.2812882	Baik
24	11.48	60.28740876	129	48.44408095	13	54.84533794	7.16	60.58737277	8.45	48.33812661	272.502327	Baik
25	3.77	38.50101504	93	29.21925038	1	31.6450006	9.74	21.52400478	10.01	34.17802406	155.0672949	Kurang Sekali
26	5.95	44.6611108	124	45.77396559	10	49.04525361	8.07	46.80920809	9.05	42.89193332	229.1814714	Kurang
27	8.53	51.95149936	113	39.89971181	12	52.9119765	7.98	48.17188372	8.69	46.1596493	239.0947207	Sedang
28	13.62	66.33447523	120	43.63787331	2	33.57836204	7.55	54.68244505	8.03	52.15046192	250.3836176	Sedang
29	8.31	51.32983832	100	32.95741188	10	49.04525361	8.52	39.99582996	9.7	36.99189059	210.3202243	Kurang
30	8.8	52.714447	119	43.10385024	13	54.84533794	7.65	53.16836102	8.02	52.2412318	256.073228	Sedang
31	3.89	38.84010288	131	49.5121271	13	54.84533794	7.52	55.13667026	8.66	46.43195896	244.7661971	Sedang
32	7.22	48.24979044	104	35.09350416	2	33.57836204	8.8	35.75639467	9.37	39.9872969	192.6653482	Kurang Sekali
33	14.5	68.82111939	124	45.77396559	14	56.77869939	7.19	60.13314757	8.46	48.24735672	279.7542887	Baik
34	8.46	51.75369812	132	50.04615017	17	62.57878373	7.63	53.47117783	7.77	54.51047901	272.3602889	Baik

## Lampiran 6. Sertifikat Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

### **SERTIFIKAT KALIBRASI** CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 4040 / SW - 107 / XI / 2014  
Number

No. Order	: 006214
Diterima tgl	: 11 Nopember 2014

#### **ALAT**

##### *Equipment*

Nama : Stopwatch  
Name  
Kapasitas : 9 jam  
Capacity  
Daya Baca : 0,01 detik  
Accuracy

Tipe/Model :  
Type/Model  
Nomor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan :  
Trade Mark/Manufaktur

#### **PEMILIK**

##### *Owner*

Nama : Arifah Kaharina  
Name  
Alamat : Brangsong, Kendal, Jawa Tengah  
Address

#### **METODE, STANDAR, TELUSURAN**

##### *Method, Standard, Traceability*

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
Method  
Standar : Casio HS-80TW.IDF  
Standard  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045 IDN  
Traceability

#### **TANGGAL DIKALIBRASI**

##### *Date of Calibrated*

#### **LOKASI KALIBRASI**

##### *Location of calibration*

#### **KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**

##### *Environment condition of calibration*

#### **HASIL**

##### *Result*

: 11 Nopember 2014  
: Balai Metrologi Yogyakarta  
: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%  
: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA.

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
**ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE**

**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono, SE. MM  
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

## BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

### SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 4900 / UP - 485 / XII / 2014

Number

No. Order : 006305

Diterima tgl : 3 Desember 2014

### ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur  
Name  
Kapasitas : 50 meter  
Capacity  
Daya Baca : 2 mm  
Readability

Tipe/Model :  
Type/Model  
Nomor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan :  
Trade Mark / Manufaktur

### PEMILIK

Owner

Nama : Arifah Kaharina  
Name  
Alamat : Brangsong, Kendal, Jawa Tengah  
Address

### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Method  
Standard : Komparator 10 m  
Standard  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN  
Traceability

### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

3 Desember 2014

### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 2\%$

### HASIL TERA ULANG

Result of verification

DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

30 Nopember 2015



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
*ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE*

**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : Arifah Kaharina
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00		
0 - 2.000	2.000,00		
0 - 3.000	3.000,00		
0 - 4.000	4.000,00		
0 - 5.000	5.000,00		

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

  
Gono, SE. MM

NIP. 19610807.198202.1.007



## Lampiran 7. Foto Penelitian

### 1. SD N Depok 2



a. Berdiri satu kaki



b. Lompat jauh tanpa awalan



c. Lempar tangkap bola tenis



d. Lari *zig-zag*



e. Lari 40 meter

## 2. SD N Depok 1



a. Berdiri satu kaki





b. Lompat jauh tanpa awalan



c. Lempar tangkap bola tenis



d. Lari zig-zag



e. Lari 40 meter

### 3. SD N Mustokorejo



a. Berdiri satu kaki



b. Lompat jauh tanpa awalan



c. Lempar tangkap bola tenis



d. Lari zig-zag



e. Lari 40 meter